

Cómo limpiar y desinfectar las escuelas para ayudar a disminuir la propagación de la influenza

La limpieza y la desinfección son parte de una amplia estrategia para prevenir las enfermedades infecciosas en las escuelas. Para ayudar a disminuir la propagación de la influenza (gripe), la primera línea de defensa es la vacunación. Otras medidas comprenden cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar, lavarse las manos y mantener a las personas enfermas alejadas de las sanas. A continuación se ofrecen consejos para disminuir la propagación de la influenza, especialmente a través de la limpieza y la desinfección.

1. Conozca la diferencia entre limpieza, desinfección e higienización.

Con la limpieza se sacan los microbios de las superficies de los objetos.

Para la limpieza se utiliza un jabón (o detergente) y agua, para remover físicamente los microbios de las superficies. Este proceso no necesariamente destruye los microbios, pero al quitarlos, reduce su cantidad y el riesgo de propagar una infección.

Con la desinfección se destruyen los microbios en superficies u objetos. Para la desinfección se utilizan productos químicos que matan a los microbios en superficies u objetos. En este proceso no necesariamente se limpia la suciedad de las superficies ni se remueven los microbios, pero al destruirlos en una superficie que ha sido limpiada, se reduce aún más el riesgo de propagar una infección.

Con la higienización se reduce el número de microbios en superficies u objetos a un nivel libre de riesgos, de acuerdo a las normas o requisitos de salud pública. En proceso **se realiza ya sea mediante una limpieza o una desinfección** de superficies u objetos para reducir el riesgo de propagar una infección.



2. Limpie y desinfecte las superficies y objetos que más se tocan.

Siga las normas de su escuela para los procedimientos de limpieza y desinfección habituales. Por lo general, esto significa limpiar profundamente todos los días las superficies y objetos que se tocan a menudo, como escritorios, mostradores, manijas de puertas, teclados de computadoras, herramientas de apoyo para la enseñanza, llaves de agua, teléfonos y juguetes. Puede ser que algunas escuelas también requieran una desinfección diaria de estos objetos. Los procedimientos estándar a menudo establecen la desinfección de áreas específicas de la escuela, como los baños.

Limpie inmediatamente las superficies y objetos que estén visiblemente sucios. Si las superficies u objetos están sucios con líquidos corporales o sangre, utilice guantes y otras medidas de precaución estándar para evitar el contacto con el líquido. Seque el derrame y luego limpie y desinfecte la superficie.

3. Simplemente realice una limpieza y desinfección habituales.

Es importante que sus actividades de limpieza y desinfección sean acordes al tipo de microbios que quiere extraer o destruir. La mayoría de los estudios han mostrado que los virus de la influenza pueden vivir e infectar a una persona solo entre 2 y 8 horas después de haber sido depositados en una superficie. Por esta razón, no es necesario cerrar las escuelas para limpiar o desinfectar todas superficies del edificio con el fin de reducir la propagación de la influenza. Además, si los estudiantes y el personal escolar son enviados de vuelta a su casa porque la escuela no puede realizar sus funciones normales (p. ej., alto ausentismo durante un brote de influenza), no es necesario realizar tareas adicionales de limpieza y desinfección.

Los virus de la influenza son relativamente frágiles, así que las prácticas regulares de limpieza y desinfección son suficientes para removerlos o destruirlos. No son necesarios ni se recomiendan los procesos especiales de limpieza y desinfección, como restregar techos y paredes, los desodorantes ambientales o las tareas de fumigación. Estos procesos pueden irritar los ojos, la nariz, la garganta y la piel; agravar el asma y causar otros efectos secundarios graves.



4. Limpie y desinfecte correctamente.

Siga siempre las instrucciones en las etiquetas de los productos de limpieza y los desinfectantes. Limpie las superficies con un limpiador doméstico de uso general para remover los microbios. Enjuague con agua las superficies y utilice después desinfectantes autorizados por la EPA para destruir los microbios. Lea las etiquetas para verificar que la EPA ha aprobado esos productos por su eficacia en la eliminación de los virus de la influenza A.

Si no dispone de un desinfectante aprobado por la EPA, utilice una solución de cloro recién hecha. Para preparar y utilizar la solución:

- Vierta 1 cucharada de cloro (lejía) en un cuarto (4 tazas) de galón de agua. Para preparar una solución más grande de desinfectante, vierta $\frac{1}{4}$ de taza de cloro en 1 galón (16 tazas) de agua.
- Con un paño, aplique a la superficie la solución.
- Deje reposar entre 3 y 5 minutos.
- Enjuague el área con agua limpia.



Si la superficie no está visiblemente sucia, puede utilizar un producto autorizado por la EPA que limpie (remueva los microbios) y desinfecte (destruya los gérmenes) a la vez. No olvide leer atentamente las instrucciones de la etiqueta, ya que limpiar y desinfectar pueden ser dos procedimientos distintos. Para la desinfección, por lo general es necesario dejar el producto reposando sobre la superficie por un tiempo determinado.

Utilice toallitas desinfectantes para limpiar los artículos electrónicos que se tocan con frecuencia, como teléfonos y computadoras. Preste mucha atención a las instrucciones para utilizar las toallitas desinfectantes. Puede que sea necesario utilizar más de una toallita para mantener húmeda la superficie por el tiempo requerido para desinfectar. Asegúrese de que los aparatos electrónicos se puedan limpiar con estos líquidos limpiadores y desinfectantes.

Lave habitualmente los utensilios para comer en la lavadora de platos o a mano con agua y jabón. Lave y seque las sábanas, toallas y otras prendas de cama de la manera habitual, con el detergente para lavadora, de acuerdo con las especificaciones para el tipo de tela que vienen en la etiqueta. Los utensilios para comer, los platos y la ropa de cama utilizados por las personas enfermas no necesitan lavarse en forma separada, pero nadie más los debe usar si primero no se lavan bien. Lávese las manos con agua y jabón después de tocar los platos sucios y las prendas para lavar.

5. Use los productos con precaución.

Preste mucha atención a las indicaciones de advertencia y las instrucciones en las etiquetas de los productos de limpieza y desinfección. Estos productos a menudo requieren que se utilicen guantes o protección para los ojos. Por ejemplo, siempre se deben utilizar guantes para proteger las manos cuando se utilizan soluciones con cloro.

No mezcle limpiadores y desinfectantes a menos que la etiqueta indique que esto no representa peligro. La combinación de ciertos productos (como limpiadores de cloro y amoníaco) puede producir lesiones graves o hasta la muerte.

Asegúrese de que el personal de limpieza, los maestros y otros empleados que utilicen limpiadores y desinfectantes lean y entiendan las instrucciones de las etiquetas, y comprendan cómo usarlos en forma segura y adecuada. Puede ser necesario ofrecer materiales de instrucción y capacitación en otros idiomas.

6. Elimine adecuadamente los desechos.

Siga los procedimientos estándar de su escuela para eliminar los desechos, como la utilización de guantes. Coloque cestas de basura que no requieran tocarse para depositar los desechos en sitios accesibles. Bote a la basura inmediatamente después de su uso los objetos desechables y artículos utilizados para limpiar superficies. Evite tocar pañuelos desechables usados y otros materiales de desecho cuando vacíe las cestas de basura. Lávese las manos con agua y jabón después de vaciar las cestas de basura y tocar los pañuelos desechables usados y desechos similares.